



7月こんだて



熱量 413 kcal タンパク質 17.7 g (あひる)

吉祥院こども園

献立	材 料	お や つ	献立	材 料	お や つ		
1 ・ 29 (月)	ごはん 麻婆茄子 ・ 胡麻油 胡瓜の酢漬け 味噌汁	米 豚ミンチ 茄子 玉葱 人参 青葱 醤油 味噌 砂糖 片栗粉 胡麻油 胡瓜 砂糖 醤油 酢 ソーメン 人参 わかめ 昆布 鰹節 味噌	わらびもち わらび粉 砂糖 水 きな粉 砂糖 牛乳	8 ・ 22 (月)	ごはん 玉子焼き ・ 青梗菜の炒め物 味噌汁	米 卵 チーズ コンソメ 青梗菜 キャベツ 玉葱 人参 胡麻油 醤油 もやし 茄子 昆布 鰹節 味噌	味噌うどん うどん ささみ 人参 味噌 牛乳
2 ・ 16 ・ 30 (火)	ごはん ・ 手羽元のマーメレード煮 ・ 豆腐とひじきの炒め煮 味噌汁	米 手羽元 マーメレード 醤油 豆腐 ひじき 蓮根 人参 グリンピース 油 砂糖 醤油 キャベツ 青葱 昆布 鰹節 味噌	(2・30日) フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン (16日)メロンパン 牛乳	9 ・ 23 (火)	ごはん ☆かじきのさっぱり甘 ・ 酢ソース 冬瓜の煮物 味噌汁	米 かじきまぐろ 小麦粉 油 玉葱 ピーマン 人参 醤油 砂糖 酢 冬瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 片栗粉 豆腐 法蓮草 人参 昆布 鰹節 味噌	きな粉サンド 食パン きな粉 マーガリン 砂糖 牛乳
3 ・ 17 ・ 31 (水)	ごはん ・ クリームシチュー ・ 切干大根のサラダ 味噌汁	米 豚肉 南瓜 ジャが芋 人参 玉葱 小麦粉 コンソメ 牛乳 油 切干大根 胡瓜 人参 コーン チーズ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	りんごゼリー りんご果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 黄桃 牛乳	10 ・ 24 (水)	コーンごはん ☆鶏ののり塩焼き ・ 大根サラダ 味噌汁	米 コーン 塩 昆布 鶏もも肉 酒 塩 青のり 大根 胡瓜 人参 玉葱 酢 砂糖 醤油 麩 わかめ 昆布 鰹節 味噌	黒糖ロールパン 牛乳
4 ・ 18 (木)	肉うどん ・ ポテトサラダ 味噌汁	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 マヨネーズ	コーンのおにぎり 米 コーン バター 醤油 牛乳	11 ・ 25 (木)	ごはん 豆腐チャンプルー ・ バナナ 味噌汁	米 豚肉 豆腐 人参 玉葱 卵 砂糖 醤油 味噌 胡麻油 バナナ 白菜 玉葱 昆布 鰹節 味噌	お好み焼き 小麦粉 キャベツ 豚肉 卵 長芋 だし 鰹節 青のり ソース 牛乳
19 ・ (金)	ごはん 焼き魚 ・ 大豆入り金平 澄まし汁	米 鯖 塩 ごぼう 蓮根 人参 水煮大豆 豚肉 砂糖 醤油 油 豆腐 人参 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油	すいか ウエハース 牛乳	12 ・ 26 (金)	ごはん 南瓜のそぼろ煮 ・ オクラの胡麻和え 味噌汁	米 豚ミンチ 南瓜 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 オクラ 人参 すり胡麻 砂糖 醤油 大根 小松菜 昆布 鰹節 味噌	焼きとうもろこし とうもろこし 醤油 牛乳
6 ・ 20 (土)	豚丼 ・ 味噌汁	米 豚肉 玉葱 小松菜 人参 砂糖 醤油 じゃが芋 青葱 人参 キャベツ 昆布 鰹節 味噌	バターロールパン 牛乳	13 ・ 27 (土)	わかめうどん ・ 薩摩芋煮 味噌汁	うどん わかめ 砂糖 醤油 卵 人参 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 砂糖 醤油 牛乳	スナックスティックパン 牛乳
備 考	5日(金)七夕 *洋風散らし寿司 *松風焼き *野菜のおかか和え *澄まし汁 (おやつ) *七夕ゼリー *ウエハース *牛乳	米 ツナ コーン 胡瓜 人参 砂糖 塩 酢 昆布 桜でんぶ 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 青葱 卵 パン粉 砂糖 味噌 白胡麻 キャベツ 胡瓜 人参 もやし 砂糖 醤油 鰹節 冬瓜 オクラ 人参 昆布 鰹節 薄口醤油					

*仕入れの都合により食材や献立の変更がある場合があります。
*☆マークは、新メニューになります。

*保育園では、あひるぐみは、発芽玄米、麦、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、ヨーグルト、ウインナー、ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、揚げ物、カレーは味が濃く噛みにくいので抜いています。